



## SKABELON TIL SOLPOLITIK

Daginstitutionens navn \_\_\_\_\_

Skru ned for solen

Strandboulevarden 49  
2100 København Ø

### Kræftens Bekæmpelse anbefaler

- at børn og voksne solsikker sig mellem kl. 12 & 15, når uv-indekset er 3 eller mere
- en kombination af skygge, solhat og tøj samt solcreme (hvor tøjet ikke dækker) som den bedste måde at solsikre sig
- at institutionen tilmelder sig det elektroniske nyhedsbrev for institutioner på [skrunedforsolen.dk](http://skrunedforsolen.dk), der udkommer 3-4 gange om året
- at institutionen modtager dagens uv-indeks via Sundhedsstyrelsens, Miljøstyrelsens og Solkampagnens app "Uv-indeks" eller på mail fra [skrunedforsolen.dk](mailto:skrunedforsolen.dk)

Tel +45 3525 7500  
Fax +45 3525 7701  
sol@cancer.dk  
www.skrunedforsolen.dk

UNDER PROTEKTION AF  
HKH KRONPRINSESSE MARY

### Skru ned for solen i daginstitutionen med en solpolitik.

I Danmark er kræft i huden den hyppigste kræftform. Årsagen er, at vi ikke beskytter os godt nok, når solen står højt på himlen. Solskoldninger i barndommen giver øget risiko for at udvikle kræft i huden senere i livet. En god solpolitik sikrer, at alle børn og medarbejdere bliver beskyttet mod solens skadelige uv-stråling, når uv-indekset er 3 eller mere.

Solbeskyttelse og D-vitamin går fint hånd i hånd. D-vitamin dannes i huden i løbet af ganske kort tid, og de fleste får tilstrækkelig med D-vitamin, når de om sommeren færdes udendørs i det daglige. Ophold i solen med solcreme på mellem kl. 12 & 15 eller ophold i skyggen giver også produktion af D-vitamin.

<b>FORMÅL</b>	<b>Vi følger vores solpolitik i perioden fra april til september for at sikre, at ingen børn eller voksne i vores institution oplever at blive røde, forbrændte og/eller solskoldede</b>	<b>X</b>
<b>OBLIGATORISK</b>	<b>Vi følger vores solpolitik mellem kl. 12 &amp; 15, når uv-indekset er 3 eller mere ved at:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• søge skygge f.eks. under træer/overdækning/solsejl, når det er muligt</li> <li>• beskytte huden med solhat og tøj</li> <li>• smøre børnene med solcreme, hvor tøjet ikke dækker, mindst én gang om dagen, f.eks. kl. 11, før vi går udendørs</li> <li>• smøre med rigelige mængder vandfast solcreme (mindst faktor 15), der beskytter mod både UVA- og UVB-stråling. Én krop – én håndfuld</li> <li>• være gode, solsikre rollemodeller for børnene</li> <li>• minde forældrene om indholdet af vores solpolitik hvert år i april</li> <li>• evaluere vores solpolitik hvert år efter sommeren</li> </ul>	<b>X</b>
<b>SKYGGE – valgfri</b>	Vi har tilstrækkelig med skygge på legepladsen dvs. 2,5 m <sup>2</sup> skyggeareal pr. barn	
	Vi overvejer nye muligheder for skygge, når vi bygger om udendørs	
	Vi planlægger mulighed for skygge ved udendørs aktiviteter midt på dagen	
	Vi sætter lege og socialt samvær i gang på steder med skygge midt på dagen	
	Vi har skygge over centrale legesteder, som f.eks. sandkasse, klatrestativ og gynger	
	Vi modtager uv-indekset via Sundhedsstyrelsen, Miljøstyrelsen og Solkampagnen app "Uv-indeks" og/eller på mail fra <a href="http://skrunedforsolen.dk">skrunedforsolen.dk</a> . Navngivne medarbejdere har ansvar for at formidle dagens uv-indeks til alle andre på f.eks. en central tavle	
<b>SOLHAT – valgfri</b>	Vi husker forældrene på, at det er bedst, hvis børnene bærer tøj, der dækker så meget af huden som muligt – minimum til knæ og albuer	
	Vi husker forældrene på, at børnene skal medbringe en solhat med en god bred skygge, og at kasketter ikke er gode solhatte, fordi de ikke beskytter nakke og ører	
	I institutionen er der mulighed for at låne lette, langærmede bluser og bukser	
	I institutionen er der mulighed for at låne en god solhat	
<b>SOLCREME – valgfri</b>	Vi smører igen, hvis børnene har svedt meget, badet eller sovet til middag	
	Vi bruger ikke solcreme til at forlænge den periode, børnene tilbringer i solen	
<b>NYE BØRN – valgfri</b>	Vi informerer altid nye forældre om vores solpolitik	

Dato og underskrift:

\_\_\_\_\_

